

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度12/19校慶-素食菜單

材料用量

7車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
12月19日星期六	白油麵(5k)	<b>香炒麵</b> 高麗菜(切實重) 2 公斤 素火腿(0.5k/條) 1 條 芹菜 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 香菜(150g/把) 0.5 把	<b>菠蘿麵包</b> 菠蘿麵包(60g) 26 個 菠蘿麵包(60g)備品 5 個	<b>炒青江菜</b> 青江菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	<b>冬至紅豆湯圓</b> *材料葷取* 二砂台糖(箱)20包 0 箱 小湯圓(桂)(1斤) 0 盒 紅豆 0 公斤		熱量： 755大卡 醣類： 134.5 g 脂肪： 14.7 g 蛋白質： 21.9 g
餐數 26	全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度12/19校慶加菜10人素食菜單

材料用量

7車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
12月19日星期六	白油麵(1.5k)	<b>香炒麵</b> 高麗菜(切實重) 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 芹菜 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 素火腿(庫存) 0 庫存	<b>菠蘿麵包</b> 菠蘿麵包(60g) 10 個	<b>炒青江菜</b> 青江菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	<b>冬至紅豆湯圓</b> *材料葷取* 二砂台糖(箱)20包 0 箱 小湯圓(桂)(1斤) 0 盒 紅豆 0 公斤		熱量： 600大卡 醣類： 112.6 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 16.2 g
餐數 10	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						

營養師:張筱芸

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

午餐秘書:

輔導主任:

校長:

2020/12/11 10:14